ओब्लिक्स वर्कआउट – साइड एब्स

इंटरमीडिएट | ⏱ 4 min

1		डबल ट्विस्ट	30 सेकंड
2		**Foot 2 Foot Crunch**	30 सेकंड
3		ऑब्लिक रोल डाउन	30 सेकंड
4		क्रॉस्ड टांगों के साथ साइड प्लैंक	30 सेकंड
	आराम		30 सेकंड
5		रुसी ट्विस्ट	30 सेकंड
6		**Foot 2 Foot Crunch**	30 सेकंड
7		डबल ट्विस्ट	30 सेकंड
8		क्रॉस्ड टांगों के साथ साइड प्लैंक	15 सेकंड

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.



P4P

यह PDF वर्कआउट है। ऐप में पूरा अनुभव पाएं।

यहाँ तकनीकी संरचना है। ऐप में अधिक समृद्ध और गतिशील अनुभव मिलेगा।

- 🎬 पूर्ण एनिमेशन के साथ वीडियो गाइड
- 🎵 बेहतर प्रशिक्षण के लिए विशेष संगीत
- ⚙️ अनुकूलन योग्य टाइमर और सेटिंग्स
- 📅 30, 60 और 90 दिनों की प्रगतिशील योजनाएँ
- ✨ AI द्वारा बनाए गए नए वर्कआउट

ऐप डाउनलोड करें

Copyright Passion4Profession 2026. All rights reserved.